

## 养老，离不开子女的陪伴

5月2日，江苏溧阳别桥镇一名83岁老年女性在家被保姆闷死。目前，保姆唐某某已被刑事拘留。近两年来，有关保姆虐待老人的事件屡见诸媒体，以致让一些老人忧心忡忡：居家养老怎样做才安全可靠？

## 养老，离不开子女的陪伴

随着老龄化进程的不断加快，我国老龄人口不断增长。江苏溧阳别桥镇“保姆闷死老人”事件，让很多老人和子女感到震惊，也引起网友热议。那么，老人如何养老才安全？才能充分体现子女的孝心？笔者调查发现在一点上是高度一致，那就是“养老贵在养心”。无论哪种养老方式，都离不开子女的陪伴。”

家住河北石家庄市电力小区、56岁的刘女士说，父亲20多年前病逝，母亲独立生活。三年前，发现母亲患了轻微阿尔茨海默症，再也不放心母亲独自生活，决定轮流陪伴。她们每天都要陪母亲下楼遛弯，跟母亲聊天、唱歌。如今，母亲的阿尔茨海默症得到控制，虽然也有不认识她们的时候，但脸上却洋溢着幸福的笑容。刘女士说，母亲养育她们很不容

易，自己照顾母亲才放心！

40多岁的大学老师何守宁则表示，为父母养老送终，是中华民族自古至今的一个最美的优良传统，也是我们每一个人最基本的道德遵循。虽然养老院、雇保姆也可以解决老人的生活问题，但是孝敬父母，光养父母之身是不够的，更重要的是养父母之心。

## 居家养老要做好“正当防卫”

在人口老龄化渐成事实的今天，为了更好地保障居家养老者的权益，需要做的事情还有很多。要想“用好”保姆，除了老人的家人要“常回家看看”并给保姆足够尊重之外，还要做好必要的“正当防卫”，以有效化解“保姆”们带来的伤害。

要尽量将现代信息技术用于居家养老。尤其是在家中只剩老人与保姆的情况下，要尽量安装全方位、全天候的远程



监控系统，以随时了解家中的情况，督促保姆更好地工作。

## 对保姆要加强教育培训

关于保姆虐待老人问题，河北省家政行业协会教育专家张玉霞认为，这是机构管理水平、个人的法律意识和行业服务质量监管的问题。

从家庭角度来说，现在很多子女借故工作忙，把照顾老人的工作都推给保姆，甚至有些子女多的家庭，明明可以轮流照顾老人，却把老人送到养老院，其实这种不尽心的孝心是被打了折扣的。

关于老人如何养老，是把保姆请到家里，还是送到养老院，或是抱团养老等，张玉霞认为这需要根据老人的身体、经济、脾气性格等具体情况，来选择最适合自己的养老方式。

无论何种方式，老人及其子女都要有维权意识。轻松的、自由的、愉快的生活，才是老人们最大的追求。

从保姆从业者的个人素质来说，其接受的培训不应该只是职业技能，更需要加强法律常识、职业道德及心理健康方面的教育培训。

作为养老服务机构，在这方面也可以做到量化指标，比如培训考试成绩、服务客户的评价等，可作为体现职业道德素养的指标，加大与奖励挂钩的额度等。

“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”进入老龄化的中国，我们每个人都有老的一天。良好的养老生态环境建设，需要政府引导、行业监管、子女们共同努力。

李 梓 王学钧

## ● 生养保健

养护心肺  
多晒后背

中医认为，背是身之表，又是督脉循行之处，此脉被称为阳脉之海，能总督一身之阳经。人体的背部有督脉和足太阳膀胱经循行，而且五脏六腑皆系于背，心、肝、肺、脾、肾、胃、胆、小肠、膀胱、三焦等俞穴也都集中于背部。后背正中的脊柱是人体最大的两条经脉之一，也是督脉必经之地，脊柱旁的膀胱经与五脏六腑联系密切。如果风寒之邪侵入人体，往往背部首当其冲。若背部受寒，易致心肺受寒，诱发气管炎、肺炎、哮喘等，也可引起腹痛、腹泻，还易致旧病复发。因此，一定要保护好背部，以减少疾病的发生。

老年人要特别注意背部保暖，平时可以穿一件背心，养护心肺。还应晒晒太阳，尤其是多晒后背。如能长期坚持擦背或捶背，可振奋阳气，增强体质，疏通经络，促进气血运行，调和五脏六腑，起到消除疲劳、宁心安神、预防骨质增生及滋养全身之功效。

贾佩琰

## 19块钱！一斤即食红参！火爆预定中，倒计时两天！



自本报联合厂家推出19元抢购即食红参活动以来，两部热线电话此起彼伏，市民纷纷打电话咨询、预约，不少市民关心这么优惠的价格，海参质量如何？据悉，厂家为了让读者吃上放心的长岛春参，均将海参生长海域、生产车间、包装车间整个供应链记录在案，确保所有海参都经得起读者考验。本次推出的长岛海参为回馈读者将春参价格一降到底，没有任何限制、没有条件直接让利消费者。价值98元的即食红参在这次活动中19元就可抢得！为了让更多市民抢到19元即食红参，厂家决定，每个家庭、每个手机号(身份证号)仅能抢购一斤即食红参，抢完为止。需要提前拨打电话5921688或15269099868提前预约登记，方可参加即食海参全民抢活动。同时，现场还有各等级长岛淡干春参无限量供应，供大家选择。

本次活动精选的长岛春参产自长岛北纬39°洁净冷水海洋牧场，长岛海域水温偏低，生长周期长，常年有高品质海参产出。

长岛春参每到一地都受到读者欢迎，这是因为：

买5斤送3斤 均价:935元

大钦岛淡干刺参A2 专柜价:1800元  
买2斤送1斤 均价:1200元  
买5斤送3斤 均价:1125元

原生态淡干刺参A1 专柜价:2100元  
买2斤送1斤 均价:1400元  
买5斤送3斤 均价:1310元

原生态淡干刺参A2 专柜价:2400元  
买2斤送1斤 均价:1600元  
买5斤送3斤 均价:1500元

纯野生淡干刺参A1 专柜价:2700元  
买2斤送1斤 均价:1800元  
买5斤送3斤 均价:1685元

纯野生淡干刺参(特级) 专柜价:3750元  
买2斤送1斤 均价:2500元  
买5斤送3斤 均价:2340元

海参因滋补作用极佳被称为八珍之首，海参距今有六亿年的生存历史，是现存最早的生物物种，有海洋活化石之称。早在秦朝时期，就传说海参有长生功能，因此海参被作为贡品进入皇宫。也正因如此，海参便作为名门贵族的宴席必备美味佳肴。

海参能有此地位，首先，它是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇食物，加上其肉质细嫩、易于消化，所以非常适宜于老年人、儿童以及体质虚弱的人食用。其次，中医说：海参，味甘、咸、性温，归心、脾、肺经，具有益精血、补肾气、润肠燥、调经、安胎、利产、抗衰老”之功效。海参的主要作用是食补，是通过由内而外，潜移默化地对人身体造成影响，调节机体状况和改善细胞活力，以达到固本培元的目的，而不是立竿见

影。尤其是身体不好的人，经济条件允许的情况下最好坚持吃，如果只吃一顿、两顿，也就是补充些蛋白质，不可能有立竿见影的奇效。

吃海参的作用：补肾益精，滋阴养血，阴阳双补

中医理论认为肾为先天之本，脾胃为后天之本，元气为生命之根本，元气为人体生命活动的原动力。元气充，新陈代谢快，五脏六腑经络得以濡养畅通，免疫力自然提高。

## 增强体质 调整机体免疫力

常食海参的人很少感冒，因海参中所含的丰富的蛋白质、精氨酸等是人体免疫功能所必须的物质，能预防疾病感染，调整机体的免疫力，对感冒等传染性疾病有很好的预防功能。

## 抗疲劳 延缓衰老

海参中的胶原蛋白质、精氨酸、硫酸软骨素、磷、硒、烟酸、硅等具有延年益寿、消除疲劳、防止皮肤衰老、美容等功效。另外，精氨酸还有促成人体细胞再生和机体损伤修复的能力。

## 强健骨骼 改善骨质疏松

经常食用海参可以预防儿童佝偻病、成人骨质疏松症和骨质增生症。海参中丰富的钙、磷、镁、铜、锌、硅等元素对预防婴幼儿佝偻病，成人的骨质疏松症以及对骨骼异常、畸形，牙质及釉质发育不良都有特殊作用。

除此之外，海参还具有调节血脂、血糖的功效。长期食用还能改善睡眠，提高记忆力，促进生长发育。

报名预约电话：5921688

15269099868

活动时间：5月23日--5月25日

活动地址：菏泽市永昌路夏威夷大厦(66路公交车大剧院站东邻，威海银行楼上)

## 一：现场品尝，吃着好您再买！

活动现场，所有海参市民均可免费品尝，吃着好了您再买。买回家自己泡发，泡发后和活动现场品尝的不一样，无条件退货退款！

## 二：活动现场每款海参都有泡发好的样品！

本次长岛春参直销惠，所有海参均有泡发样品。您觉得样品泡得好，您再买，回家泡发的和现场样品不一样，退货退款！

## 三：现场六款海参，总有一款是您想要的！

据悉，本次活动厂家共带了六款海参，价格从1000元到3000元不等，只要您常年吃海参，本次活动现场肯定有您想要的那一款！

## 四：报社设立售后服务组，市民可放心购买！

我们不仅把品质做到极致，还要提高服务质量。活动结束后，我们将售后服务组设立在报社，如果您吃得好，找我们预定，不会泡发找我们！

在保质保量的前提下，厂家特推出多款产品优惠活动：

大钦岛淡干刺参A1 专柜价:1500元  
买2斤送1斤 均价:1000元